TREŚĆ:

Rok I. Maj 1906. № 2.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką
rocznie . . 6 K.
półrocznie 3 »
kwartalnie 1·80
Pojedynczy numer 70 hal.

RUCH

miesiecznik poświęcony ćwiczeniom fizycznym, higienie i reformie szkolnictwa.

Wychodzi pierwszego każdego miesiaca.

Prenumerata w Królestwie Polskiem 3 rs. 60 kop.
W W. Ks. Poznańskiem . . . . . . 6 marek.

Redaktor odpowiedzialny: Dr. Alfred Winogrodzki.

Artykuły i korespondencye prosimy nadsełać do 15. w miesiącu.

Dr. A. WINOGRODZKI.

Charakter dzieci.

Czy można o charakterze dzieci mówić? Charakter jest zbiorem psychicznych zdolności w kulminacyjnym punkcie rozwoju, a więc po ukończeniu intellektualnego rozwoju. Psychiczne zdolności dziecka znajdują się dopiero w rozwoju, z wiekiem dołączają się coraz nowe i niektóre z dawnych nikną, a w ich miejsce występują inne. Ciało i dusza ulega ustawicznym zmianom i to właśnie jest charakterystyczną cechą dziecka.

Pomimo tego można mówić o charakterze dzieci i charakter ten musi się podzielić na dwie części, na część indywidualną i ogólną. Już wcześnie poczynają się w dziecku zarysowywać pewne właściwości indywidualne, które je różnią od innych dzieci. Jedni twierdzą, że dusza dziecka, to tabula rasa, na której życie pisze i kształtuje charakter i wobec tego ukształtowanie i ustalenie charakteru zależy wyłącznie od wychowawców i od otoczenia. Inni widzą duszę dziecka już zapisaną przez przodków i rodziców, uznają zatem w tym kierunku dziedziczność. Właściwości zatem psychiczne człowiek według nich dziedziczy, a życie je tylko uplastycznia.

W rozwoju człowieka należy odróżnić kilka okresów i tak pierwszym okresem jest życie odruchowe, drugim naśladownicze, trzecim automatyczne i dowolne. W pierwszym okresie brak jakichkolwiek

śladów życia psychicznego, a występują wrażenia przyjemnych lub nieprzyjemnych zmian i zdarzeń w położeniu i otoczeniu materyalnem dziecka. Kilkakrotnie powtórzone wrażenie wywołuje z czasem wyobrażenie, organa zmysłowe wywołują coraz nowe obrazy, następnie coraz nowe pojęcia, aż w końcu objawia się indywidualność — ja.

W drugim okresie naśladuje dziecko swoje otoczenie, indywidualności niema, jest tylko odbicie otoczenia.

W trzecim okresie dopiero objawia się wola, ruchy i czyny są zamierzone, a częste ich powtarzanie prowadzi do automatyzmu.

Z rozwojem objawia się zdolność pojmowania, przypominania i assocyacyi, wyobrażania i sądu i zdolności te do pewnego punktu się wzmagają. W objawach tych jednak brak u dzieci samokrytyki.

U dzieci spostrzegamy, u jednych żywą, u innych słabą energię, w ich czynach jednak dowolnych brak wytrwania i cierpliwości, natomiast ostro się zarysowuje egoizm, sprowadzanie wszystkiego do własnego ja. W tym właśnie czasie wpływ wychowawczy otoczenia powinien być najenergiczniejszym, by tym egoistycznym popędom nadać kierunek ogólny. Bez tych wpływów przyszły charakter robiłby wrażenie chorobliwego, zwyrodniałego.

U dziecka te właściwości charakteru tak rażąco nie występują, ponieważ je łagodzi wesołość, brak znajomości życia, a więc i brak trosk. I wychowanie w tym okresie musi postawić sobie za zadanie, aby doprowadzić dziecko do zrozumienia granic, w których się kończą działania egoistyczne, a muszą rozpocząć ogólnoludzkie. Gdy dziecko nauczy się dostosowywać swoją wolę w pewnych indywidualnych granicach do woli drugich, wtenczas wystąpią i indywidualne zdolności psychiczne, niezbrukane niskimi popędami zrodzonymi na tle odruchów wywoływanych dawniej uczuciem przyjemnem lub nieprzyjemnem — zmniejszy się egoizm, zmniejszy się dzikość popędu samozachowawczego.

W życiu człowieka znajduje się jeden okres bardzo krótki, walki między popędami a rozumem, walki dość ostrej. Z nieustalonym i nierozwiniętym jeszcze charakterem zmaga się wzmożona energia i żywa wrażliwość zmysłów. Walka ta prowadzi niekiedy do wybuchów w czynach i kollizyj. Okresem tym jest okres pokwitania. Objawy te jednak, jak i okres cały nie trwają długo i nie są one indywidualne, jak raczej ogólne. Powoli występuje równowaga. Energia nagromadzona wyładować się musi i zadaniem wychowawców jest nieść pomoc w tej walce, podawać sposobność do wyładowania tej energii w kierunku takim, który tylko pożytek jednostce i ogółowi przynieść

może. Kto takiej pomocy nie udziela, niech winę niepożądanych następstw przypisze sobie.

Dopiero po przejściu okresu pokwitania poczyna się charakter wybitniej zaznaczać, indywidualność występuje silniej i jak niema dwóch ludzi identycznych pod względem wyglądu fizycznego, tak niema dwóch ludzi identycznych pod względem charakterów.

Na ukształtowanie charakteru składają się trzy czynniki t. j. dziedziczność, wpływ otoczenia z przypadkowemi zdarzeniami i przykładami i wychowanie. W czynnościach duszy ważną rolę odgrywa mózg i nerwy. Pod dziedziczeniem charakteru nie rozumiem tego, aby można sam charakter t. j. pewne właściwości psychiczne dziedziczyć, lecz to, że można odziedziczyć pewne właściwości narządu duszy t. j. mózgu i nerwów.

Obecne życie przebiega w innych warunkach aniżeli dawniej. Warunki istnienia i utrzymania bytu pogorszają się. Do utrzymania go potrzeba coraz większego wytężenia energii, a więc przeładowania pracą umysłową lub fizyczną, lub obu razem.

Punkt ciężkości z ogniska domowego przeniósł się w otoczenie. Mężczyzna zatem wytęża coraz bardziej swoje nerwy, przeczula je i targa w ciągu swego występu na świecie. Kobieta dawniej pracowała około utrzymania domu, a praca fizyczna to ćwiczenie, które jej zdrowie podtrzymywało. Dziś zmieniła mieszkanie rodzinne na salon, gdzie jej nerwy nie mają dawnego spokoju i są w ustawicznem naprężeniu. Potomstwo wskutek tego z każdem pokoleniem coraz więcej obciążenia nerwowego dziedziczy. Do tego należy jeszcze dodać alkoholizm i rozmaite choroby, które powodują zmiany w mózgu i nerwach i które wskutek tego obciążają pokolenia. Płaskorzeźbę można wykonać na grubszym materyale, na cienkim papierze nie. Dobre wychowanie i dobre otoczenie wyryją na nieobciążonym dobre właściwości psychiczne, dobry i stały charakter. Lecz jak kartka papieru pod narzędziem rzeźbiarza tylko podarciu ulegnie, tak obciążony starga swoje nerwy w życiu, a często ulegnie i rozdarciu — chorobie umysłowej. Takich coraz więcej.

Celowe wychowanie, umiejętne, uwzględniające wszystkie czynniki, mające wpływ na wyrobienie charakteru, wiele może osiągnąć. Trzeba umieć hartować i chcieć, a wielu zahartować można. Wydelikacenia, jako najgorszego zła w wychowaniu, należy unikać.

Dziedziczenie usposobienia, to tylko jedna trzecia część wpływów urobienia charakteru. Drugą trzecią część stanowi wychowanie

domowe. Być dobrym ojcem i dobrą matką, to zadanie wielkie i wielka odpowiedzialność wobec społeczeństwa za źle spełnione obowiązki. Winy, jakie rodzice w wychowaniu dzieci popełniają, nie pochodzą często z ich złej woli, lecz są następstwem niewiadomości.

Najlepszymi stosunkowo wychowawcami są ci, którzy własną pracą doszli do pewnego stopnia inteligencyi, którzy jako biedni przez ciąg swoich nauk trudnili się lekcyami prywatnemi i mieli sposobność zapoznać się z rozmaitymi charakterami swoich wychowanków i nauczyli się dostosowywać sposoby swoich wpływów do charakteru uczniów. Najgorszymi zaś wychowawcami są najczęściej ludzie zamożni. Obok wpływu rodziców istnieje wpływ otoczenia i rozmaitych niepowołanych pedagogów, jak służby, kolegów i rzekomych przyjaciół, prócz tego rozmaite zdarzenia przypadkowo widziane i zaobserwowane. Wpływy te są doniosłe i urabiają często charaktery tak, że rodzice i pedagowie dziwią się często, dlaczego dziecko wychowane w tych samych warunkach w jakich inne się chowało, odznacza się wprost odmiennym charakterem. Tu grały rolę wpływy postronne.

Gdybyśmy się chcieli przychylić do zdania niektórych iż sam charakter jest dziedziczny, to stoją temu na przeszkodzie wypadki takie, jak różność charakterów dzieci i rodziców i różność charakterów dzieci tych samych rodziców.

Wpływ nauczycieli na charakter może się objawić w urobieniu tylko jednej trzeciej części tegoż.

Szkoła w dzisiejszej swej formie nie odpowiada potrzebom naszego społeczeństwa. Ruch, jaki się obecnie w kierunku żądania reformy szkolnictwa objawił jest zupełnie na czasie i pożądany. Objawiają się głosy, że ci, którzy pragną tej reformy, burzą tylko rzeczy dawne, nie podają zaś projektu szkoły nowej. Tak się dziać musi. Wpierw trzeba wykazać, że tak jak jest, jest źle, a projekt z czasem sam się wyłoni.

Szkoła jednak najlepiej zorganizowana, jak z powyższego wynika, sama wszystkiego zła nie naprawi. Dom i społeczeństwo muszą współdziałać ze szkołą. Tow. Eleuterya, Tow. zabaw ruchowych i inne pokrewne już dziś wielką usługę w kierunku wychowania młodzieży oddają.

Szkoła narodowa, dobrze zorganizowana, uwzględniająca właściwości charakteru młodzieży, o klasach nieprzepełnionych, by nauczyciel mógł i miał czas po temu zapoznać się z wychowankami, szkoła uwzględniająca obok rozwoju umysłowego, rozwój fizyczny i hartowanie młodzieży, dająca zatem upust naturalnej energii młodzieży, jest pożądaną i konieczną.

Obok szkoły, kształcenie rodziców na pedagogów przez pogadanki z nauczycielami, zwalczanie alkoholizmu tak u starszych, jak i młodzieży i zwalczanie rozmaitych chorób, które nie tylko ciało, ale i duszę podkopują, może doprowadzi kiedyś do wytworzenia pokolenia o nerwach zahartowanych i stałych charakterach, przygotowanych należycie do walki o byt.

Piotr Z . . . ki.

Z węgierskich zabaw ruchowych.

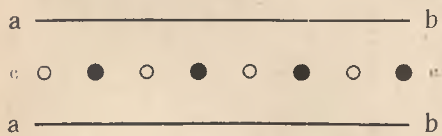
2. (C. d.) IV.

Rybacy.

Liczba bawiących się: 10 do 60.

Boisko: jak w zabawach poprzednich.

Przybory: kręgle wyżej opisane i wędki. Wędka składa się z żelaznego pierścienia o średnicy wynoszącej 14 cm. i drugiego o średnicy 3 cm. Oba pierścienie są połączone dość silnym sznurkiem na 2 cm. długim. Każdy gracz otrzymuje jedną wędkę, której pierścień mniejszy zakłada na palec ręki lewej, pierścień zaś większy bierze w rękę prawą. Kręgle ustawia się na linii cc, czerwony i zielony na-



przemian, w odległości na jeden krok. Gracze ustawiają się w dwóch partyach, równych co do liczby na liniach ab, ab, wprost kręgli, tak, że z każdej partyi jeden gracz znajduje się wprost jednego kręgla. Linie ab, ab są odległe od linii cc na 2 m, czyli od siebie na 4 m.

Przebieg zabawy i cel: Każdy rybak stara się jak najwięcej ryb złapać, a więc jak najwięcej punktów zyskać. Dwaj gracze stojący naprzeciw siebie i naprzeciw jednego kręgla, rzucają naprzemian prawą ręką większy pierścień, mierząc w kręgiel. Jeśli któremuś z nich uda się zarzucić pierścień na kręgiel tak, iż upadnie aż na ziemię, a jednak kręgiel nie przewróci się, stara się złapaną rybę wyciągnąć tj. ciągnie powoli za sznur tak, by kręgiel bez przewrócenia dociągnął aż do swej linii ab. Gracz liczy sobie wtenczas jeden punkt i ustawia kręgiel na pierwotnem miejscu. Gra przebiega w ten sposób dalej. Po pewnym czasie uważa się grę za skończoną.

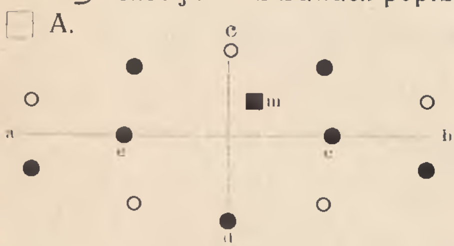
Który z graczów osiągnie największą liczbę punktów, lecz najmniej 25, otrzymuje nazwę króla rybaków. Ci, którzy osiągnęli najmniej 15 punktów nazywają się starszymi rybakami, ci którzy najmniej 10 rybakami. Grę zaś wygrywa ta partya, która najwięcej punktów osiągnęła.

V.

Gniazdo os.

Liczba uczestników: 10 do 100.

Boisko: jak w zabawach poprzednich. Z kręgli, naprzemian czerwo-



nych i zielonych ustawia się gniazdo w kształcie elipsy jak wskazuje rycina. Dla 50 uczestników powinny wynosić wymiary: ab, 16 kroków, cd 4 kroki.

Najlepiej w ten sposób zastosować wielkość gniazda do liczby uczestników, iż każe im wziąść się za ręce, utworzyć elipsę i tak daleko rozejść, jak długość ramion pozwala. Mniej więcej w ogniskach elipsy ustawia się dwa czerwone kręgle ee. Gracze ustawiają się na zewnątrz kręgli. Są to trutnie.

Przybory: Prócz kręgli potrzebnym jest biały stożkowaty kapelusz i żądło. Żądło składa się z trzciny długiej na 30 cm., na której jednym końcu znajduje się rura kauczukowa długa na 20 cm. tak, że długość całego żądła wynosi 50 cm.

Cel i przebieg zabawy. Kierownik zabawy A. wybiera jednego z uczestników m na osę, daje mu w rękę żądło i każe mu zająć miejsce m. Zadaniem osy jest bronić gniazda i kręgli ee tak, by żaden z trutniów nie zdołał założyć kapelusza, który osa rzuca jak najdalej za gniazdo, na jeden z kręgli ee. Do tego służy osie żądło. Osa może każdego trutnia, k óry się odważy wtargnąć do gniazda ukłuć żądłem, to jest uderzyć rurą kauczukową. Szczególniejszą uwagę musi zwracać osa na tego trutnia, który ma w rękach kapelusz. Jeśli się uda trutniowi zarzucić kapelusz na kręgiel e przed ukłuciem żądłem, zajmuje miejsce osy. Truteń ujrzawszy, że zanim uda mu się zarzucić kapelusz na kręgiel, ulegnie ukłuciu, winien, jeśli chce tego ukłucia uniknąć, rzucić kapelusz jak najdalej poza gniazdo. Inny truteń chwyta rzucony kapelusz i usiłuje to samo co pierwszy uczynić. Kapelusz lata wten sposób w rozmaitych kierunkach, a gracze biegając za nim są w ustawicznym ruchu.

Najważniejszą regułą jest, iż trutniom nie wolno kapelusza nawzajem sobie z rąk wydzierać, ani trzymającemu kapelusz w rękach biegać poza gniazdem; chwyciwszy kapelusz winien w tej chwili starać się zarzucić go na kręgiel.

Kapelusz dostaje się często w ręce osy. Otóż jeśli jest zmęczoną, może go jakiś czas zatrzymać w rękach, nie rzucając graczom. Osie nie wolno gniazda opuszczać. Zmęczonej osie wolno również dać żądło, któremuś z trutniów. Jeśli osie żądło wypadnie z ręki, a któryś z trutniów uchwyci je, zajmuje miejsce osy. Zabawa ta jest stosowną dla młodszych dzieci, chłopców i dziewcząt. (C. d. n.)

Piotr Z . . . ki.

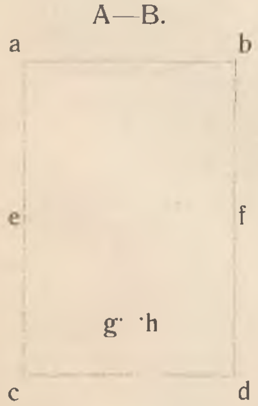
Z gier i zabaw ruchowych polskich.

2. C. d. IV.

Piłka polska, zwana inaczej palantem lub metrem.

Liczba grających: 6 do 24.

Boisko: Łąka o krótko skoszonej trawie. Na boisku wytycza się chorągiewkami a b c d miejsce gry o rozmiarach: a b równe 25 m, a c równe 60 m. W pośrodku granic bocznych ustawia się chorągiewki e f. W miejscach g h, odległych na 10 m. od środka granicy tylnej, c d ustawia się w odległości 2 m. od siebie dwa słupki, tak zwaną metę biegu.



Przybory. Palestra do podbijania piłki ma być sporządzona z twardego drzewa, długa na 100 cm. o średnicy na końcu do podbijania do 4 cm. na rękojeści cieńsza. Piłka gumowa, pełna, o średnicy 7 cm.

Losowanie, ustawienie. Uczestnicy dzielą się na dwie partye, a losowanie rozstrzyga, która z nich ma zająć niebo, a która metę świnię. Każda z partyj wybiera z pomiędzy siebie przewodnika—matkę. Niebo, zwane także królestwem lub metą podbijania, znajduje się na zewnątrz granicy przedniej ab — A—B. Matka ustawia swą partyę w takim porządku, w jakim piłkę mają podbijać. Partya przeciwna

zajmuje świnię inaczej zwaną piekłem i rozstawia się na przestrzeni c d e f.

Przebieg gry. Jeden z graczy znajdujących się w niebie, wyznaczony do bicia, podrzuca lewą ręką piłkę, podbija ją palestrą, trzymaną w ręce prawej i daje »kampę«. Piłka podbita dobrze z pod spodu idzie wysoko w górę i jest kampą, którą partya na świni łapie. Piłka uderzona poziomo nazywa się bąkiem, którego się nie łapie, ponieważ »piecze«, czyli sprawia chwytającemu dotkliwy ból w rękach. Piłka za słabo podbita uderza o ziemię i »kozłuje«. Piłka od spodu pionowo i za słabo podbita daje »oczko«, które sam grający, lub towarzysze jego partyi chwytają. Oczko złapane uprawnia gracza do ponowienia bicia piłki. Bijący, po daniu dobrej kampy, rzuca palestrę na ziemię i biegnie szybko do mety g, h, aby się »wykupić«. Partya znajdująca się w piekle łapie kampę. Po złapaniu biegacz biegiem wraca do nieba, klucząc by go piłka nie trafiła, czyli nie skuła. Po pierwszym graczu bije drugi, trzeci i t. d.

Celem jest wykupienie się wszystkich znajdujących się w niebie i uzyskanie jak największej liczby punktów.

Reguły. Bicia nieważne są wtenczas, jeśli podbijający sam sobie piłki nie zadał, nie stał na linii ab podczas bicia, lub jeśli dał rzut ukośny t. j. jeśli piłka w locie przekroczyła granicę boczną a c lub b d. Jeśli piłka wyjdzie poza granicę boczną, lecz przedtem uderzy w boisko w obrębie a b c d, rzut jest ważny. Rzutu nieważnego powtarzać nie wolno, ani też biegu po nim wykonywać. Partyi znajdującej się w piekle wolno takie rzuty łapać i złapane liczyć, jako punkty dobre, nie wolno jednak po nich kuć.

Bieg może wykonać podbijający po własnem podbiciu, lub po podbiciu towarzysza ze swej partyi, jednak tylko po podbiciu dobrem, czyli po daniu kampy. Piłkę podbija gracz każdy tylko raz, jeśli się jednak umówią inaczej wolno trzy razy. Matka bije piłkę dwa razy lub sześć. Wykupić się, czyli bieg wykonać do mety, dotknąć się jej i wrócić na swe miejsce bez otrzymania uderzenia piłką, musi gracz, zanim przyjdzie na niego kolej dalszego podbijania. Jeśli bieg i wykupienie się ma być ważne, musi gracz dotknąć się ręką jednego ze słupków g h. Graczowi wolno, jeżeli bieg wydaje mu się niebezpiecznym, biegu nie wykonywać, lub z drogi przed metą zawrócić i oczekiwać z wykonaniem biegu, aż któryś z towarzyszy da dobrą kampę.

Wszyscy, którzy już bili, a jeszcze się nie wykupili, mogą po do dobrej kampie któregoś z swych towarzyszy, razem bieg wykonać

i wykupić się. Gracza podczas biegu do mety i jak długo dotyka się ręką słupka kuć, czyli mierzyć w niego piłką nie wolno, dopiero podczas biegu od mety na pierwotne stanowisko. Uderzenie piłką, skoro gracz przekroczył już granicę a b za skucie się nie liczy Biegacz tak długo musi się zatrzymać przy mecie, dopokąd jeden z członków piekła nie uchwyci piłki w rękę. Skoro któryś z biegaczy przekroczy granice boiska a b c d bieg jest nieważny t. z. że nie liczy się za wykupienie, lecz partyi przeciwnej wolno go kuć.

Skutym jest ten, kto wykonywał bieg z palestrą, kto otrzymał uderzenie piłką podczas biegu od mety na królestwo, kto piłkę nogą potrącił lub w obrębie boiska uchwycił piłkę w ręce (jeden ze znajdujących się w niebie).

Zmiana miejsc następuje, jeśli jeden z podbijących zostanie skuty, jeśli z palestrą rozpocznie bieg, lub jeśli już wszyscy gracze nieba piłkę bili, a bodaj jeden jeszcze n'e wykupiony znajduje się pomiędzy nimi, również po trzech kampach złapanych lub 9 kozłach. Trzy kozły liczą za jedną kampę.

Jeśli biegacz przeszkodzi chwytającemu, uważa się piłkę za schwytaną.

Czas trwania zawodów ma wynosić godzinę. Bieg dobrze wykonany tam i napowrót, schwytana kampa i skucie biegacza liczą się po trzy punkty dobre, schwytany kozioł za jeden punkt. Zwycięstwo odnosi ta partya, która w godzinie więcej dobrych punktów uzyskała.

Dr. A. WINOGRODZKI.

Z HIGIENY.

I.

Z HIGIENY SZKOLNEJ.

Przewietrzanie. Powietrze klas podczas obecności w nich uczniów, szybko ulega zepsuciu t. j. przepełnieniu bezwodnikiem kwasu węglowego, leukomainami i ptomainami. Powietrze takie działa szkodliwie na zdrowie i upośledza czynności psychiczne mózgu. Dlatego obecnie przynajmniej niektóre szkoły, przestrzegają, aby klasy tak przed rozpoczęciem nauki, jak i podczas przerw były należycie przewietrzane, a to przez równoczesne otwarcie okien i drzwi. Przewietrzanie takie sprawia w zimie pewne trudności, które można wprawdzie pokonać

przez należyte opalanie, których jednak niektórzy nauczyciele usuwać nie chcą i zabraniają uczniom w zimie sale przewietrzać, nie chcąc w zimnej klasie nauki odbywać. W lecie, o ile tylko hałas i proch uliczny nie przeszkadzają, winny być okna nawet podczas nauki pootwierane.

Inżynier berliński J. Keidel radzi pobierać świeże powietrze w zimie dla szkół z przestrzeni znajdującej się pod podłogą. W wysokości około 75 cm. nad dnem tej przestrzeni rozpoczyna się kanał zimnego powietrza, który powinien się kończyć w ścianie klasy 50 cm. nad posadzką, w połączeniu z piecem. Prócz tego winien się w każdej klasie znajdować kanał odprowadzający w ścianie ciepłej, a więc nigdy zewnętrznej, prowadzący ponad dach budynku. Gdy piec jest dobry, to przypływ powietrza świeżego i odpływ zużytego jest przy takiem urządzeniu zapewniony.

Utrzymanie czystości w szkołach. Wydana ustawa szkolna w Norwegii w r. 1902 opiewa w treści: Plucie na posadzki klas szkolnych jak i korytarzy jest wzbronione. Spluwaczki należy napełniać wodą, codziennie je czyścić, a treść ich palić, wrzucać do kloak lub zakopywać w ziemi. Tak nauczyciele jak i uczniowie muszą podczas kaszlu zatykać usta chusteczką. Jak się należy obchodzić z dziećmi cierpiącemi na gruźlicę połączoną z plwociną, wyda odnośnie do każdego wypadku miejscowa komisya sanitarna odpowiednie pouczenie. Podczas każdej przerwy mają być klasy najmniej 5 minut przewietrzane, po skończonej nauce najmniej 15 m. najlepiej zapomocą przeciągu, gdy pogoda na to pozwala. W razie istnienia w budynku szkolnym mechanicznych wentylatorów, może zezwolić komisya sanitarna na pewne ograniczenia. Kanały wentylatorów do — i odprowadzających mają być przynajmniej raz w roku czyszczone.

Posadzki klas należy codziennie mokremi szmatami, lub mokremi szczotkami czyścić, również na mokro należy odczyszczać co ziennie okna, ławki i t. d. wogóle cały inwentarz klas. Przynajmniej raz w tygodniu należy posadzki w całym budynku szkolnym i ławki oczyścić wodą i mydłem lub sodą. (U nas ławka, aż do wyrzucenia między stare rupiecie, nawet wody nie widzi). Przynajmiej raz w roku z końcem feryj należy odczyścić ściany i sufity. Szpary w posadzkach w których może się proch zbierać, poleca się kitować lub w inny sposób zatykać. W razie możliwości poleca się zapuszczać posadzki olejem. Przed drzwiami wchodowemi należy umieścić kraty, do czyszczenia nóg. Klas szkolnych nie wolno używać na żadne pnbliczne posiedzenia lub zgromadzenia, gdyby się taka rzecz zdarzyła, należy

salę przewietrzyć i dokładnie tak posadzki, jak i ściany odczyścić. W klosetach szkolnych musi być utrzymana największa czystość, a przez dodanie odpowiednich środków bezwonność. Miejscowej komisyi sanitarnej prz sługuje prawo w wypadkach przepełnienia, wilgoci, nieczystości, niedostatecznego oświetlenia lub wentylacyi, które to czynniki zdrowiu młodzieży szkodę przynieść mogą, żądać od władz szkolnych zaradzenia takiemu stanowi rzeczy, a nawet zamknięcia takiego lokalu szkolnego na tak długo, dopokąd jej żądania zgodne z istniejącą ustawą, nie zostaną spełnione.

Tak w Norwegii, a u nas?

Podział godzin. Dr. Rosenberg z Elberfeldu twierdzi, że liczba godzin nauki szkolnej nie powinna przekraczać tygodniowo liczby 30, a godzina lekcyi nie może trwać nad 45 minut, nauka zaś poranna przekraczać rzeczywistych 5 godzin. Praktycznie i doświadczalnie, za większej uwagi wymagające, uznane przedmioty, winny być udzielane w pierwszych trzech godzinach nauki szkolnej, wypracowania zaś pisemne mogą mieć miejsce tylko w dwóch pierwszych godzinach. Gimnastyka, umieszczona między pojedynczemi godzinam przedmiotów, ma być tak prowadzoną, by rzeczywiście fizycznie i psychicznie odświeżała, a nie męczyła. Każde dwa przedmioty ma dzielić przerwa na odpoczynek, nie krótsza jak 15 minutowa a tę mają uczniowie przepędzić na wolnem powietrzu lub w halach krytych w czasie niepogody.

Łączność szkoły z domem. Dr. Rey z Akwisgranu żąda większego zbliżenia nauczycieli i rodziców, gdyż więcej pod względem wychowawczym może zdziałać opieka domowa aniżeli szkoła, a opiece domowej brak doświadczenia. Żąda wobec tego utworzenia stowarzyszeń któreby łączyły wszystkich nauczycieli danej miejscowości, rodziców i nadzory domowe. Towarzystwa takie, zbierając się częściej na pogadanki, na których omawionoby np. stosunek rodziców do szkoły czas rozpoczęcia nauki szkolnej, urządzenia szkolne i t. d. i na których nauczyciele i lekarze wygłaszaliby wykłady o podziale czasu pracy o odpoczynku po pracy i o innych kwestyach w kierunku pielęgnowania zdrowia młodzieży, przyniosłyby wielką korzyść. Towarzystwa takie, jednocząc liczny zastęp członków, mogłyby starać się o urządzenia parków dla młodzieży, krytych hal, łazienek szkolnych i t. p.

Szkoła i ubranie. Nie będę się zastanawiał nad pytaniem, czy mundurki szkolne są potrzebne, czy nie, przedstawię tylko jedną ich wadę, którą łatwo usunąć, a którą usunąć może tylko szkoła. Obowiązkiem szkoły jest baczyć nie tylko na czystość i prostotę ubrania, lecz

również, na jego stronę higieniczną. Z punktu higienicznego szkodliwe są, często w oczy uderzające, wysokie i ciasne kołnierze w marynarkach również ciasnych, przylegających ściśle do ciała a często nawet z szerokim pasem, rodzajem sznurówki od wewnątrz. U dziewcząt szkolnych rażą szkodliwe dla zdrowia sznurówki, a u obu płci, nieodpowiadające kształtom nogi, obuwie. Cwiczenia gimnastyczne w wyżej opisanych marynarkach przynoszą zamiast korzyści tylko szkodę i powodują bierne przekrwienie mózgu, co podczas ćwiczeń wybitniej występuje.

II.

Z higieny społecznej.

Wilgotne mieszkanie.

Wilgoć w mieszkaniach może mieć rozmaite powody, z których jedne są trwałe, inne zaś dadzą się usunąć. Do trwałych należą: błędy budowy, niedostateczne zabezpieczenie przed zalewani, wilgotność gruntu i t. d. Do przyczyn dających się usunąć należy wilgoć mieszkań nowych, wady dachu, zła konserwacya, nieuwaga i niechlujstwo mieszkańców i t. d.

Specyficznych chorób, których przyczyną byłyby wilgotne mieszkania nie skonstatowano, jest rzeczą jednak pewną i udowodnioną, że osoby mało odporne lub cierpiące, doznają pogorszenia w swym stanie zdrowia w mieszkaniach wilgotnych. Pleśnie i zarazki chorobowe mają w mieszkaniach wilgotnych odpowiednie podłoże do swego rozwoju t. j. ciepło i wilgoć. W mieszkaniach takich substancye organiczne, wilgotne materyały spożywcze i resztki pokarmów, ulegają pleśnieniu i rozkładowi. Utrzymanie czystości również nastręcza w takich mieszkaniach trudności, co wszystko razem wzięte stwarza warunki zwiększające niebezpieczeństwo zakażenia, a zmniejszające odporność — ułatwia zatem szerzenie się chorób zakaźnych. W wilgotnem mieszkaniu ulega ciało wskutek parowania wody ze skóry, znaczniejszemu oziębianiu, w następstwie czego występuje skłonność do zaziębień i reumatyzmu. Podczas tłumienia epidemij zwraca się zawsze szczególniejszą uwagę na mieszkania wilgotne, jako na źródła zakażenia.

Organizm dzieci, jako mniej odporny, jeszcze łatwiej szkodliwym wpływom wilgoci ulega. Zaburzenia w rozwoju, niedokrewność, powolne wapnienie kości, scrophulosa mają w wilgoci dzielnego sprzymierzeńca.

Dla uniknięcia wilgoci w mieszkaniach, powinnoby się żądać od budowniczych jak najczęstszego używania materyałów izolacyjnych.

Co do czasu, jaki powinien upłynąć od zupełnego ukończenia budowy, do oddania budynku do użytku, nie można podać nieprzekraczalnego terminu, gdyż ten ulega dość znacznym wahaniom, zależnie od stosunków miejscowych.

Jedna jednak reguła jest jasną i stałą, że mieszkań wilgotnych należy jak najstaranniej unikać, a nawet powołane do tego władze powinnyby takie mieszkania z urzędu zamykać. Kto nie chce zdrowia swych dzieci i swego narażać na szkodliwe wpływy, ten zapewne będzie wołał zawsze zająć mieszkanie szczuplejsze a suche, aniżeli wilgotne a obszerne. Obszerne, to dla obcych, dla towarzystwa, dla siebie szczupłe, lecz higieniczne.

FEJLETON.

W książkach pozostałych po śp. Janie Wisłockim, znalazł się między innymi rękopis, który dzięki uprzejmości prof. gimnazyum samborskiego, Mikołaja Lisińskiego podajemy w druku. Rękopis obejmuje 30 kartek małej ósemki, oprawnych w kolorową, miękką okładkę, w połowie już zniszczoną. W wielu miejscach jakaś ręka uczyła się na nim kaligrafii.

Hr. Ludwik Konarski podaje dzieciom swoim (pięciu synom i trzem córkom) zasady, których w życiu trzymać się powinne.

Prezent
dla
dzieci
1771 roku.

przez JW. Ludwika z Jaxów Hrabię Konarskiego, Starostę Przyłąskiego. Napomnienie dzieciom napisane Roku 1771.

Wielu z żyiących tę maią słabość, że im bywa okropne śmierci wspomnienie y wolą schodzić z tego świata bez obiaśnienia następcom życia swego czynności; bez nauczenia iak sobie maią postępować w okolicznościach, w które nigdy nie wchodzili; bez rozporządzenia w przyszły czas z błogosławieństwa Boskiego miancy familij; niżeli naymnieyszy cień trwogi uczynić sobie przypomnieniem, że nieodbieramy życia tylko na to, byśmy go w czasie odstąpili. Kto się rodzi umierać musi.

la przyganiaiąc to Innym, biore dla siebie przestrogi naukę. Przypominam sobie y stawiam w myśli, że: przy urodzeniu moim zaraz, nieodmiennym Dekretem natury, na śmierć skazany iestem; że: czas śmierci utaiony iest, dlatego, aby całe życie było iednym przygotowaniem do niewiadomego momentu. A póki Bóg sił y sposobności użycza, iuż w pięddziesiątym trzecim Roku wieku moiego, ominowszy tymczasem Inne, punkt reguły życia, za naypożyteczniejszy opisać Dzieciom moim osądziłem; nic bowiem nie iest mi pożądańszego; nic więcey interesuiącego, iako, aby Dzieci moie w wierze s: katolickiej utwierdzić, w cnocie, w pobożności, w Bojaźni Boskiei wydoskonalić, w miłości bliźniego, w przyiaźni z ludźmi umocn ć, iżby nie na pozór tylko, lecz istocie samey, podług praw Boskich y swoiej Oiczyzny, cnotliwie żyły. Do tego więc końca, to Im wypisanie, napomnienie, które gdy czytać będą, niech Im się zdaie, iż ze mną przytomnym rozmawiaią.

Względem Boga.

Naypierwsze obowiąski życia z zalecenia mego, niech będą te, aby przytomnie mieć zawsze w pamięci koniec Człowieka, na który stworzony iest; y to do czego wiara święta kaiolicka wiedzie. We wszystkich sprawach uczynkach, okkazyach, wierzyć, że Bóg iest przytomny wszędzie: wszędzie jest świadkiem Bóg czynów naszych. Nikt nigdzie y nic nie utai się przed nim, wszystko on widzi, słyszy, y nayskrytsze myśli nie są mu ukryte. Zaczym cel życia niech będzie nie inny tylko Chwała Boga y Stwórcy a cokolwiek czynić się będzie, za Jego niechai dzieie się powodem: Błogosław Pana aby on rządził drogami twemi, Rady twoie niech w Bogu przemieszkuią. Do tego Pana iako do wszechmocnego Oica we wszystkich potrzebach, czynnościach udawać się, Iego się radzić; On da instynkt zbawienny w każdym przedsięwziętym umyśle; każdy w czynności postępek, honor, pocieche, przy pożytecznym skutku przyniesie, byle go z boiaźnią Boga poczynać, prowadzić y kończyć. Boiaźn Boga niech będzie stróżem twoim. Weź za przewodnika życia twego mądrość, a będzie przydana Chwała y łaska głowie twoiei. Gdy boiaźn Boska y mądrość będą w społeczęstwie z tobą nieomylna we wszystkim na-

stąpi pomyślność. Cnota iest obfite źródło, z którey prawdziwa wypływa szczęśliwość, zaczym o te się starać, od tey się nie oddalać, z nią się iak nayściśley łączyć; Cnota y w ludzkiei pamięci nieśmiertelnemi czyni ludzi, toć z tey przyczyny, życie ono. (C. d. n.)

Bieżące wiadomości.

Wykłady dla motocyklistów. We czwartek dnia 12. kwietnia we Wiedniu, w wielkiej sali restauracyi pod »Złotą Gruszką« VI. Mariahilferstrasse, odbył się ostatni w tym sezonie wykład »Związku motocyklistów«. Zebranie różniło się tem od poprzednich, że nie zajmowano się na niem pytaniami technicznemi i naukowemi, lecz przedstawiono skioptikonem ważniejsze zdarzenia w gronie członków w ubiegłym roku, jak festyn sportowy i korso kwiatowe w Baden, podróż towarzyską związkowych do Akwisgranu i t. d. Jeden z obecnych objaśniał przedstawiane obrazy. Na zakończenie dano wesołe obrazy z aut mobilizmu.

Związek automobilistów w Austryi odbywa regularne zebrania miesięczne. Ostatnie odbyło się w dniu 9. kwietnia b. r.

Circuit Europeen. Okrężna jazda europejska ma się rozpocząć w Paryżu w dniu 26. lipca, a skończyć dnia 15. sierpnia również w Paryżu. Cała droga wynosi około 4648 km. i została podzielona na 15 sekcyj: Paryż—Limoges 394 km.; Limoges—Toulon 323 km.; Toulon—Nimes 345 km.; Nimes—Grenoble 247 km.; Grenoble—Medyolan 391 km; Medyolan—Padwa 251 km.; Padwa—Celowiec 316 km.; Celowiec—Wiedeń 306; Wiedeń—Praga 296; Praga—Wrocław 272; Wrocław—Berlin 325; Berlin—Hannower 298; Hannower—Kolonia 362; Kolonia—Reims 364; Reims—Paryż 158. W Tulonie, Grenoble, Medyolanie, Wiedniu, Berlinie i Kolonii ma nastąpić jeden dzień odpoczynku.

Piłka nożna. Zawody Praga—Budapeszt skończyły się w dniu 1. kwietnia 1:1. Sędzią był Th. Holley.

Zawody w Pradze jednorocznych ochotników obrony krajowej Nr. 8 i piechoty Nr. 28, skończyły się zwycięztwem ostatnich 3:0.

Kongres nauczycieli szkół średnich rozpoczął się w dniu 10. kwietnia we Wiedniu, w gmachu politechniki. Prof. Dr. Twardowski referował sprawę położenia suplentów w Galicyi, a w sprawie reformy złożył następujące oświadczenie:

Delegaci polskiego centralnego Związku oświadczają imieniem swoich stowarzyszeń, że pomyślna reforma szkół średnich może nastąpić tylko wtedy, jeżeli jej przeprowadzenie nastąpi w ramach ustawy, mającej być uchwaloną przez Radę państwa oraz będzie pozostawione sejmom poszczególnych królestw i krajów. Po zakończeniu obrad przyjęto wniosek wydawania organu w języku niemieckim, celem ochrony interesów szkół i nauczycielstwa.

Meeting Narod. Towarz. chowu koni i wyścigów odbędzie się 29. czerwca, 1. i 3. lipca we Lwowie. Biegów każdego dnia będzie 7., wszystkich razem: płaskich 12, z płotami 4, steepl-chase'ów 5, biegów koni pełnej krwi 15, półkrwi 6; w tem biegów koni galicyjskich i bukowińskich 10, austro-węgierskich 3, innych krajów 8. Ze względu na wiek: biegów dwulatków 1, trzyletnich 2, trzyletnich i starszych 9, czteroletnich i starszych 9. Nagrody wynoszą 32.000 koron i 5 honorowych. Najwyższą nagrodę otrzyma bieg płaski 5.800 koron.

Odbyły się już meetingi w Meranie, w Alag, we Wiedniu.

Przeglądowa wystawa higieniczna będzie otworzoną dnia 12. maja we Wiedniu w Rotundzie i potrwa do 15. lipca b. r. Objętością swoją i treścią przewyższy wszystkie dotychczasowe i przedstawi znaczny postęp higieny społecznej i indywidualnej w ostatnich latach. Celem ułatwienia należytego uporządkowania i ułatwienia zwiedzającym przeglądu, podzielono ją na 10 grup i dla każdej z grup utworzono osobny komitet.

Prezesem wystawy jest radca cesarski Dr. Krenn. Z ważniejszych grup są:

Grupa budowlana obejmuje: materyały budowlane, plany i modele domów robotniczych, czynszowych, will, urządzenia wewnętrzne domów, kuchen, rozmaite systemy wentylatorów, opalania, oświetlania, instalacye gazu, wodociągów i t. d.

Grupa pielęgnowania zdrowych i chorych.

Bardzo obszerny dział higieny publicznej obejmie wszystkie środki zwalczania gruźlicy i alkoholizmu.

Również obszernym jest dział środków bezpieczeństwa, ratunkowych, ubezpieczeń od wypadków i t. d.

Osobny dział obejmuje chemię, farmacyę, bieliznę, ubrania.

Ruch obcych i środki komunikacyi z urządzeniami higienicznemi. Przewodniczącym grupy sportów i zabaw jest inspektor szkolny okręgowy Schwann.

Automobile mają już wkrótce zastąpić tramway konny w komunikacyi pomiędzy Pordenone, Maniagu, Montreale i Udine.

Dnia 25. marca zawiązał się »Galicyjski Klub« hodowli i tresury psów myśliwskich.

Na zgromadzeniu nauczycieli szkół średnich we Wiedniu referował Dr. Edward Martinak, prof. uniwersytetu z Gracu o pytaniach i klasyfikacyi ze stanowiska praktyki. Wykazywał złe strony obecnego systemu pytań i klasyfikacyi i przyszedł do wniosku, że wskazanem jest z uczniami więcej wspólnie pracować, a uwolnić ich od ucisku klasyfikacyi. Chcąc osiągnąć rzetelne rezultaty nauki, musi się osiągnąć wpierw wzajemne zaufanie uczniów i nauczycieli. Uczeń posiadający zaufanie do nauczyciela, będzie go uważał za swego dobrodzieja, a nie za człowieka, który go tylko dręczy. W sprawie tej, nie chodzi o powzięcie rezolucyi i o urzędowe tylko załatwienie, jak raczej o przejęcie się nauczycieli temi żądaniami. Na zakończenie postawił 12 tez, nad któremi rozwinęła się dyskusya.

Inspektor krajowy Los nazwał system obecnego pytania, rakiem toczącym naukę. Wiadomą jest rzeczą, iż w żadnem z państw kulturalnych, tyle się nie pyta, ile w Austryi, a jestto zabytek średniowieczny, jestto żądanie aby ludzie myślący zamieniali się tylko w pytających. Istotą rzeczy jest praca naukowa, umysłowa i należy dążyć, aby to zrozumienie objęło umysły rodziców, uczniów i nauczycieli. Z tego względu należy znieść katalogi klasowe.

Następnie referował prof. Ludwik Glas (Wiedeń) żądania nauczycieli gimnastyki i postawił wniosek:

Ministerstwo W. i O. zechce przedłożyć Radzie państwai sejmom projekt ustawy przyznającej nauczycielom gimnastyki 9 i 8 klasę rangi (do dziś 10 bez możności posunięcia się do wyższej), wprowadzającej 30 lat służby (obecnie 35), i 20 godzin nauki tygodniowo (obecnie 24). Tesame żądania uchwaliło samborskie koło Tow. naucz. szkół wyższych na wniosek Dr. Winogrodzkiego — Wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej, Dr. Winogrodzki, Sambor 1906).

Do lat służby należy policzyć lata prowizoryczne.

b) Podwyższyć remuneracye nauczycieli pomocniczych i asystentów gimnastyki, a przy stabilizacyi lata tej służby prowizorycznej policzyć.

Wniosek ten jednogłośnie uchwalono.

Związek motocyklistów urządza 6 maja na drodze Wiedeń—Semmering i z powrotem zawody lekkich motorów, wagi poniżej 35 kg. Są to pierwsze tego rodzaju zawody w Austryi. Nagrodę otrzyma nie największa chyżość, lecz lekkość i wytrzymałość w połączeniu z najsłabszym motorem, najmniejszą ilość benzyny zużywającym. Dziś motory są za drogie aby mogły być użyte do celów praktycznych. W zawodach tych chodzi o to, by fabrykańci pokazali publiczności, co na tem polu zdziałali by za jak najtańszą cenę dać wytrzymały motor, z tego powodu oznaczono dość znaczną odległość, bo 180 km, po których przebyciu należy jeszcze wziąść Semmering. Zawody te budzą ogólne zainteresowanie.

Muzeum w zeszycie 3 b. r. zamieściło artykuł p. t: Nasza szkoła średnia, krytyka jej podstaw i konieczność reformy. Artykuł podpisali: Tadeusz Dropiowski, Dr. Emil Kraft, Tadeusz Łopuszański, Dr. Kazimierz Nitsch. Stanisław Sobiński, Ignacy Stein, Dr. Stanisław Tołłoczko Dr. Władysław Wasung, Stanisław Ziobrowski.

Jako motyw swego wystąpienia podają wstręt do szkoły u młodzieży i bezradność i brak szlachetnego idealizmu u olbrzymiej części młodzieży, idącej na uniwersytet. Zgasły u nas ognie twórczości, apatya i rezygnacya siadły na popielisku; wyszliśmy na przeżuwaczy obcych dorobków i musimy znosić ciężkie zarzuty, żesmy cudzą kulturą żyli i żyjemy. Nasza szkoła nie jest tak zła, skoro wszystkich jeszcze zabić nie potrafiła.

Winę ponosi społeczeństwo, nauczyciele i Rada szkolna krajowa. Społeczeństwo jest usposobione wobec szkoły obojętnie, często niechętnie lub nawet wprost wrogo. Szkoła jest dziś tworem obcym, zgóry nam narzuconym. Sprawy wychowawcze schodzą w Radzie s. k. wobec przewagi administracyjnych do znaczenia kwestyi drugorzędnych. Dalszą przyczyną smutnego stanu rzeczy są błędy niektórych nauczycieli i znaczny procent nieodpowiednich dyrektorów, zły program nauki, sposób klasyfikacyi, zupełny brak w naszem społeczeństwie twórczej pracy na polu szkolnictwa.

Postulat: Rada szkolna, nauczyciele i całe społeczeństwo przyjmuje zasadę, że w naszych szkołach powinna się odbywać nieustająca, samodzielna i twórcza praca nad reformą szkoły, nad ciągłem jej lepszaniem i przystosywaniem do naszych potrzeb i właściwości duchowych.

Artykuł zasługuje ze wszech miar na dokładną uwagę.

Zeszyt 4 przynosi artykuł Prawdzica: O przepełnieniu naszy h gimnazyów. Średnia liczba uczniów wynosi w jednym zakładzie 638,

na Bukowinie zaś nawet tylko 619, podczas gdy w innych krajach wynosi od 209 do 347.

Kopia Henryk: Stanowisko prawne zastępców nauczycieli.

Zebranie austryackiego komitetu II. międzynarodowego kongresu dla higieny mieszkań, odbyło się 10. kwietnia w Genf. Prezydentem wybrano radcę dworu Fr. Grubera, sekretarzem generalnym radcę budownictwa Stradela, tegoż zastępcą radcę dworu Illinga, prowadzącym pióro lekarza okręgowego Dra Kauppa.

MICHAŁ PTASZYK.

Japońska samoobrona.

2. C. d. (dźiu — dźitsu).

g). *Rzut przez kark:* Ten nieco sztuczny chwyt polega na tem, że atakujący, który stoi z lewej strony przeciwnika, chwyta lewą ręką za lewy przegub przeciwnika, przerzuca jego lewe ramię za kark, a równocześnie prawą dłonią odpycha w stecz jego głowę. Dla atakujacego jest ten chwyt o tyle niebezpieczny, że zaczepiony ma swobodną prawą rękę i może nią wykonać cios; dla uniknięcia tego wystawia atakujący swoją prawę nogę przed lewą przeciwnika i rzuca go na ziemię, zanim tenże cios uskutecznić zdoła.

h) *Wyrwanie broni.* Chwyt ten służący do rozbrojenia napastnika, posługującego się rewolwerem lub sztyletem, wymaga dużej siły i długiego ćwiczenia. Ten, który zamierza przeszkodzić użyciu broni, przyskakuje z boku lub z tyłu do napastnika, chwyta prawą ręką za przegub ręki dzierżącej broń a równocześnie lewą chwyta ramię napastnika mniej więcej w środku między łokciami a stawem barkowym. Następnie przy użyciu jak największej siły pociąga schwytane ramię ku górze, następnie wstecz ku plecom przeciwnika, poczem broń łatwo odebrać można.



a) cios brzegiem dłoni.

i) *Ciosy brzegiem dłoni.* Po należytem przygotowaniu dłoni przez ćwiczenia, o których wyżej wspomniałem, można wykonać ciosy w różne słabe miejsca ciała przeciwnika, które mają albo ubezwładnić go chwilowo albo spowodować złamanie kości. I tak uderza Japończyk w podudzie — w środku w kość goleniową; w udo — również w środku między kolanem a biodrem po stronie zewnętrznej, lecz więcej ku przodowi; w tułów — w część znajdującą się pod ostatniem żebrem; w przegub — po obu stronach wewnętrznych; w przedramię w środku między przegubem a łokciem; w ramię — w środku w mięsień dwugłowy czyli biceps; w obojczyk — w środku; (ciosu w obojczyk używa Japończyk tylko wówczas, gdy obaj przeciwnicy są bardzo blisko siebie, lecz cios ten łatwo sprowadza złamanie kości). Ciosy w szyję i w kark, jak również w podstawę czaszki są tak niebezpieczne, że przy ćwiczeniach wcale użyć ich nie można; mogą być zastosowane tylko w niebezpieczeństwie życia.



b) Rzut za rękę.

Do najbardziej używanych należy chwyt stosowany -apewne od najdawniejszych czasów w razie niebezpieczeństwa, tak przez dz kie jak cywilizowane ludy, mianowicie:

Chwyt za gardło. Najzwyklej wykonany chwyt taki polega na tem, że obydwie ręce obejmują szyję przeciwnika, wykonując ucisk na jego krtań tak długo, poki się nie podda. Obrona przeciw temu chwytowi jest dwojaka: 1) Zaczepiony składa obydwie ręce i złożonemi uderza z lewej ku prawej stronie w przedramiona przeciwnika, tak że ten naty hmiast puszcza szyję; broniący się w ten sposób może natychmiast przejść do ataku, wykonując złożonemi jeszcze rękoma cios w brodę lub szyję atakującego.



2) Drugi sposób obrony polega na tem, że obydwie ręce wsuwa się z dołu pomiędzy ręce obejmujące szyję, a następnie szybkim ruchem na zewnątrz

rozsuwa się je w lewo i w prawo. I z tej obrony można również przejść do ataku, w ten sposób, że rozstrąciws y ręce przeciwnika obejmujące szyję, chwyta się natychmiast głowę jego z tyłu za podstawę czaszki i nagina go ku dołowi. — Następnie uskoczywszy dwa lub trzy kroki wstecz i pociągnąwszy przeciwnika za sobą, powala się go twarzą na ziemię. Rzutu tego na ziemię, który dla niewprawnego jest prawie niemożliwym do uniknięcia, unika Japończyk następującym podstępem; oto udaje, że zamierza uwolnić głowę w lewo, a kiedy mimowoli zwróci również atakujący ręce w tę stronę chcąc zapobiedz uwolnieniu, nagłym rzutom w prawo wyrywa głowę z objęć i wyprostowawszy się przechodzi sam do ataku.



Prawidłowo wykonany przez Japończyka chwyt za gardło polega na tem, że ręce, zwrócone nieco dłoniami ku górze, wsuwa się za kołnierz przeciwnika, a następnie zwraca dłonie ku środkowi, tak że wierzch ręki zwraca się ku górze a wielkim palcem naciska silnie około $2^1/_2$ centymetra pod krtanią.

Inny chwyt polega na tem, że atakujący krzyżuje ręce i chwytając za kołnierz, równocześnie wykonuje ucisk prawą pięścią na prawą stronę krtani. Przeciw obydwom tym chwytem służy jedna obrona, która polega na silnie wykonanem uderzeniu w okolicę żołądka. Uderzenie to wykonuje Japończyk palcem wskazującym i środkowym, wykonując równocześnie obrót ręką, tak że działanie ciosu wzmacnia się bolesnem wierceniem. Na pytanie, dlaczego ciosu nie wykonuje się równie dobrze pięścią, odpowiadają Japończycy, że uderzenie pięścią rozkłada działanie na zbyt wielką przestrzeń, podczas gdy końce palców uderzając na mniejszej przestrzeni tem dotkliwszy ból wywołują.

Przy niedokładzie wykonanym chwycie za gardło, jako też przy chwycie za pas, opisanym pod d. użyć można jeszcze następującej obrony, zwanej w języku japońskim »wyciąganiem korka«, Jeżeli atakujący objął lewą ręką przeciwnika w pasie a prawą chwycił za gardło, wówczas zaczepiony przerzuca swoję lewą rękę od środka przez prawe ramię przeciwnika, obejmuje je, ściska i równocześnie silnie naciska pięścią na żebra przeciwnika. Równocześnie przechodząc

do ataku, prawą ręką chwyta za gardło lub odpycha wstecz głowę przeciwnika.

Chwyt za gardło wykonany jedną ręką ubezwładnić można również, jeżeli się równocześnie chwyci za rękę atakującego podobnie jak przy chwycie pod b opisanym, to jest, jeżeli się silnie naciska wielkim palcem na mięśnie i nerwy znajdujące się pomiędzy podstawą małego i serdecznego palca.

Chwyt za gardło wykonać można również skutecznie z tyłu, przyczem skuteczność jego popiera się silnem uderzeniem kolana w podstawę stosu kręgowego (kość krzyżową), lub też rzuceniem przeciwnika na łopatki. Jako obrona służy u początkujących nagły zwrot w prawo, przyczem lewym łokciem zadaje się atakującemu silny cios w okolicę zołądka.

Bardziej wprawni posługują się dwojaką obroną: oto chwytają lewą ręką za prawy przegub przeciwnika a równocześnie wyszukują palcami prawej ręki w ręce przeciwnika miejsce o 2½ centymetra poniżej stawu łokciowego, gdzie znajduje się nerw tuż pod skórą. Ucisk na ten nerw, wykonany końcem wielkiego palca, zmusza przeciwnika do zaniechania ataku.


c) Rzut przez głowę.

Inaczej bronić się można, przeciągając prawę ramię przeciwnika przez swój prawy bark ku przodowi i zwracając dłoń jego ręki ku górze. Przez silne pociągnięcie ku dołowi spowoduje się silny ból lub złamanie ramienia przeciwnika.

Rzuty przy pomocy nóg. Podstawianie nogi stosują i u nas często zapaśnicy, o ile nie trzymają się reguł francuskich zapasów, w których nie jest ono dozwolonem. — U Japończyków dozwolone jest nie tylko podstawianie nogi, ale także ciosy nogą. Stosują je zaś w ten sposób, że prawą nogą wykonują cios w lewą nogę przeciwnika i odwrotnie.

Przy pomocy takiego ciosu można rzucić przeciwnika na ziemię w następujący sposób:

Jeżli się chce rzucić go na lewą stronę, wówczas chwyta się go za oba ramiona i pociąga łokciem na lewo; wówczas przez chwilę stoi przeciwnik tylko na prawej nodze i tę chwilę wyzyskuje atakujący

i przez silne uderzenie lewą nogą w prawą przeciwnika pozbawia go jedynej podpory i rzuca na ziemię. Skutecznym jest szczególnie cios w kostkę, gdyż wywołuje dotkliwy ból i tem pewniej sprowadzi upadek że każdy mimowoli uderzoną nogę podnosi do góry. Obrona przed tym ciosem jest łatwą, wystarczy bowiem cofnąć zagrożoną nogę i zamienić rolę, zaczepionego w atakującego. Ten sam rzut można wykonać w postawie klęczącej. Wówczas wysuwa się jedną nogę naprzód i przez wysuniętą przerzuca się z łatwościa przeciwnika bez zadawania ciosu.



d) Chwyt za pas.

Z ciosami nogą połączyć można również następujący bardzo skuteczny chwyt: Stojąc z lewej strony przeciwnika, chwyta się prawą ręką jego lewy przegub, tak że wielki palec obejmuje zewnętrzną stronę dłoni, inne palce zaś wewnętrzną (tj. tę, gdzie znajduje się wielki palec). Drugą ręką chwyta się za palce tejże ręki przeciwnika i przegina je silnie wstecz ku przedramieniowi, co powoduje dotkliwy ból. Jeżeli się następnie ramiona wyprostuje, wówczas trzyma się przeciwnika w należytej odległości i uniemożliwia obronę swobodną ręką.

Biegły przeciwnik unika tego chwytu, ściskając palce w pięść, jednak wówczas przejść można do ataku za pomocą innego chwytu, który równie jest bolesny. (C. d. n.)

ZENON KRZYWCZYCKI:

Kwestya płciowa w wychowaniu.

(Ciąg dalszy).

Wstydliwość jest jednym z ujemnych wytworów cywilizacyi, która na każdym kroku usiłuje wypaczyć naturę. Człowiek naturalny, pierwotny, nie znał uczucia wstydliwoś-

ci i dobrze mu z tem było. Dopiero kiedy wytworzyła się forma małżeństwa, jako instytucyi, jedynie uprawnionej do rozmnażania rodu ludzkiego, a zatem do spełniania funkcyi płciowych, poczęto wstydzić się najpierw niedozwolonych stosunków płciowych, jako występku karygodnego; poczęto ukrywać takie przeciwustawowe stosunki, podobnie, jak ukrywano kradzieże i inne występki. Gdy jednak te wykroczenia płciowe, mianowicie utrzymywanie stosunków płciowych przez małżeństwa zbyt się rozpowszechniły, zatracono poczucie przyczyny wstydu, a zachowano wstydliwość nawet w prawnych stosunkach płciowych. Nie wstydzimy się dziś stosunków płciowych poza małżeństwem dla tego tylko, że są wykroczeniem przeciw prawom kościelnym, czy zwyczajowym, czy też jakimkolwiek innym, lecz dlatego, że widzimy w życiu płciowem w ogóle coś nieprzyzwoitego, czego należy się wstydzić. Krótko mówiąc, ten wstyd, uzasadniony u osób, utrzymujących stosunki płciowe niedozwolone, przeniósł się także na osoby, powołane do życia płciowego, t. j. żyjące w związkach małżeńskich i spełniające funkcye płciowe na mocy prawa, a zatem nie tylko nie popełniające nic zdrożnego, lecz przeciwnie wypełniające najświętsze swoje zadanie.

A powodem tego pomieszania pojęć, tego przeniesienia wstydu z rzeczy zdrożnej i brudnej na czystą i świętą, jest uczucie rozkoszy, z jakiem łączy się ściśle spełnianie funkcyi płciowych. Bóg tworząc człowieka i wkładając na niego obowiązek rozmnażania się zapomocą życia płciowego, przewidział naprzód w swej mądrości, że nie osiągnąłby celu, gdyby życie płciowe człowieka, obarczył tylko samymi obowiązkami, i to przykrymi, a nie postarał się o pewien ekwiwalent za te przykrości, na jakie człowieka naraża życie płciowe. Połączył więc życie płciowe z uczuciem rozkoszy, aby zapobiedz wymarciu rodu ludzkiego. Gdyby bowiem życie płciowe nie dawało człowiekowi rozkoszy, poczucie obowiązku rozmnażania się byłoby zbyt nikłe, aby zrównoważyć, a raczej przemódz skłonność człowieka do życia spokojnego, do pozbycia się wszelkich trudów i przykrości. A obowiązki wychowywania dzieci i utrzymywania ich są bardzo ciężkie i z pewnością dość przykre, aby powstrzymać ludzi od życia płciowego, mającego na celu utrzymanie rodu ludzkiego. U kobiet zaś już same bole rodzenia są dość silne, aby odebrać im wszelką ochotę

do stosunków płciowych. Dlatego więc Bóg złączył z życiem płciowem uczucie rozkoszy, jako ekwiwalent za bole rodzenia i tysiączne obowiązki rodziców względem dzieci.

Ale człowiek wszystko wypacza, więc i tę myśl twórcy wypaczył; chętnie oddaje się temu, co miłe i przyjemne, a unika tego co przykre i ciężkie. Więc też i w tym wypadku poczęli ludzie w życiu płciowem zbyt chciwie korzystać z tego, co było tylko osłodą przykrych obowiązków, a usuwać się od obowiązków samych. Zaczęto oddawać się życiu płciowemu dla rozkoszy, a nie dla pomnożenia rodzaju ludzkiego. Rozkosz, która w zamiarze Stwórcy była tylko nagrodą za przykrości macierzyństwa i ojcowstwa, stała się dla wielu osobników celem wyłącznym. Pojawia się prostytucya, oddająca życie płciowe w służbę cielesnei rozkoszy, lub robiąc z niego źródło łatwych dochodów, a zatem profanująca w najwyższem słowa tego znaczeniu myśl Bożą. Coraz więcej było profanów. I cóż dziwnego, że ci, którzy stali wierni na straży praw Boga i natury, starali się rzucić zasłonę na święty akt tworzenia nowego życia. Ukrywano ten akt przed oczyma profanów; spełniano ten akt w tajemnicy przed tłumem i tak być powinno i musi. Ale stąd nie wynika, aby ten uroczysty akt miał być czemś nieprzyzwoitem, lub karygodnem, czegoby należało wstydzić się. Przeciwnie, jest to akt piękny i chlubny i dlatego należy go ukrywać przed oczyma profanów, ale nie wstydzić się. I wstydu tego w rzeczywistości nie ma tam, gdzie obie strony do spełnienia takiego aktu są uprawnione przez przyjęte powszechnie prawa i normy. Inaczej wstydziliby się młodzi ludzie publicznych ślubów, młodzi małżonkowie wstydziliby się pokazywać się na ulicach i w publicznych miejscach, a kobieta w stanie brzemiennym spłonęłaby chyba ze wstydu.

Tymczasem myśl ludzka zeszła na manowce i jakkolwiek w gruncie rzeczy nie wstydzi się, tak się przyzwyczaiła do udawania wstydu, że każdy ma wrażenie, jakoby rzeczywiście doznawał, uczucia wstydu na wszelką wzmiankę o życiu płciowem.

Ten wstyd przeniesiono z czasem na narządy płciowe; zaczęto wstydzić się części rodnych ciała ludzkiego. A wstydzić się dzieła Bożego, to znaczy: przeczyć doskonałości jego stworzeń. Chyba przypuśćmy, że Bóg stworzył człowieka bez narządów płciowych, a dodał je szatan, by

zepsuć dzieło Stwórcy. W takim tylko wypadku, narządy płciowe, jako dzieło szatana, byłyby grzeszną częścią ciała ludzkiego i należałoby się ich wstydzić. Ale takie przypuszczenie jest absurdem. Lecz mógłby ktoś powiedzieć, że narządy płciowe są właśnie tą częścią ciała ludzkiego, które sprowadzają ludzi na drogę sprośnego grzechu i dlatego trzeba się ich wstydzić, jako narzędzi grzechu. Ale narzędziem grzechu może być każda część ciała ludzkiego, n. p. ręka, kiedy kradnie a przecież nie wstydzimy sie ręki, lecz kradzieży, nie wstydzimy się języka, lecz kłamstwa i t. p. Tak samo powinniśmy wstydzić się cudzołostwa i innych występków w zakresie życia płciowego, lecz nie niewinnych części ciała, służących człowiekowi do wykonania najszczytniejszego z obowiązków.

Do tego wypaczenia pojąć przyczyniła się znacznie odzież, której istotnym i jedynym celem jest ochrona ciała przed przykrymi, lub nawet szkodliwymi wpływami atmosfery, jak n. p. zimnem, wilgocią i t. p. Stąd też najpierw zaczęli ludzie odziewać ciało w tych okolicach, gdzie klimat tego wymagał, a gdy się odzwyczaili od widoku nagiego ciała, zrobili spostrzeżenie, że widok nagiego ciała pobudza i podnieca zmysłowo tego, kto do takiego widoku nie przyzwyczajony. I tu jest żródło wstydliwości. Ludzie stref takich, w których musieli okrywać ciało odzieżą, poczęli wstydzić się nagości ciała, jako podniecającej zmysły, a wyjeżdżając nawet w takie okolice, gdzie odzież była zbyteczną, zatrzymywali ją ze względu na uczucie wstydliwości i w ten sposób rozpowszechniono używanie odzieży, a z nią rozniesiono uczucie wstydliwości prawie po całej kuli ziemskiej, jakkolwiek i dziś jeszcze mamy okolice, których mieszkańcy wstydzą się odzieży tak, jak wstydzimy się nagości.

Że widok nagiego ciała nie budzi uczucia wstydliwości ani nie podnieca zmysłowo tych, którzy do takiego widoku są przyzwyczajeni, mamy na to liczne dowody. Wszak do dzisiejszego dnia tysiące ludzi nie używają odzieży i nie wstydzą się swej nagości, ani też nie doznaią podrażnienia zmysłowego na widok nagiej osoby płci odmiennej. Widok nagiej kobiety nie podnieca zmysłowo wcale, albo przynajmniej nie w tym stopniu mężczyznę takiego, który już nieraz miał sposobność widzieć nagie ciało kobiety, aniżeli takiego, który jeszcze nigdy takiego widoku nie miał. Turka podnieca zmysłowo widok odsłoniętej t w a r z y kobiecej

tak samo, jak nas n. p. widok obnażonej piersi; dlaczego? Bo Turczynki twarz zakryta jest przed okiem Turka zawsze: Turek o wiele częściej widzi obnażone inne części ciała kobiecego, niż odsłoniętą twarz. I dlatego też Turczynka wstydzi się swej twarzy tak, a może w wyższym stopniu, niż nasze kobiety innych części ciała.

Wstydliwość więc płciowa nie jest uczuciem naturalnem, wrodzonem, lecz nabytem przypadkowo, przez pomieszanie pojęć, a potem sztucznie pielęgnowaną pruderyą.

Dowodów na to mamy aż nazbyt wiele. Co się tyczy mężczyzn, wstydliwość ich trwa bardzo krótko: kończy się z wiekiem chłopięcym. W późniejszym wieku mężczyźni wstydliwi (szczerze) należą do chorobliwych wyjątków. U kobiet trwa wstydliwość dłużej, często przez całe życie, ale w tym ostatnim wypadku wypływa również z chorobliwego stanu: z braku popędu płciowego. Jednak mimo swej trwałości nie jest wstydliwość objawem naturalnym, wrodzonym także u kobiety, bo tego, co naturalne, nie wyzbywamy się tak łatwo, jak kobiety wyzbywają się swej aż do przesady posuniętej wstydliwości. N. p. Angielka, która w swej ojczyznie jest tak wstydliwa, że płonie rumieńcem wstydu na widok nagiej stopy, lub choćby tylko palców nogi, wkrótce po zamieszkaniu n. p. w koloniach, patrzy bez najmniejszego wstydu na biegających w Adamowym stroju Negrów. Wstydliwość kobiet jest najczęściej bezwiednym fałszem, sztucznie wyprodukowaną pruderyą, zależną od konwenansów i mody. Strój kobiety zadaje kłam jej wstydliwości każdym niemal szwem swoim. Szlafroczek poranny okrywa a raczej ukrywa staranniej wszystkie wdzięki, t. j. kształty ciała, aniżeli pierwszy lepszy kostyum spacerowy, lub wizytowy, a jednak kobieta wstydliwa nie pokaże się mężczyznie w szlafroku porannym. Dlaczego? Bo tak każą konwenanse, tak każe moda. A może też dlatego, że ten niewinny szlafroczek ukrywa faktycznie wszystko to, czego rzekomo wstydzi się kobieta, podczas gdy inne stroje wszystkie te wstydliwe wdzięki uwydatniają. Wolny, szeroki kaftanik t. zw. biały, również szczelnie zakrywa ciało kobiety przed wzrokiem mężczyzny, a jednak uchodzi za strój tak nieprzyzwoity, że kobieta spłonęłaby ze wstydu, gdyby ją mężczyzna zobaczył w białym kaftaniku. Ale ta sama kobieta, w sukni białej, odsłaniającej

prawie całą pierś i ręce do ramion, idzie między mężczyn, nie doznając wcale uczucia wstydu.

Oto jest logika tej zachwalanej, do godności cnoty podnoszonej wstydliwości!

Cóż więc mamy począć? Czy zerwać ze wstydliwością? Tak, co nie jest naturalne, sztuczne, a zwłaszcza przesadne, z tem należy zerwać stanowczo, należy wprowadzić życie na właściwe tory. (C. d. n.)

Dr. EUG. PIASECKI.

Jednogodzinne wycieczki

jako przyczynek do rozwiązania kwestyi wychowania fizycznego.

Pomysł zużytkowania pewnej części lekcyj gimnastyki na wycieczki, który wprowadziłem w czyn i wypróbowałem w ciągu dwu lat szkolnych, był zrazu prostem następstwem przyzwyczajenia do ruchu na wolnem powietrzu. Gdy się raz przyjęło zasadę dążenia pod gołe niebo, uczniowie i nauczyciel zarówno uważają sobie za krzywdę po prostu, zamknięcie w murach wśród pięknego dnia zimowego. Boisko szkolne jednak wtedy najczęściej nie dozwalało na odbywaniu na niem ćwiczeń, z drugiej zaś strony szczęśliwe położenie gimnazyum IV. we Lwowie, zapraszało nas do pobliskich wzgórz i gajów.

Z czasem przyszedłem do szeregu spostrzeżeń, któremi pragnę się podzielić z ogółem przyjaciół młodzieży, sądzę bowiem, że w wielu szkołach mogłyby wycieczki tego rodzaju przynieść ogromną korzyść młodemu pokoleniu. Lekcye »wycieczkowe« podzielić mogę dziś na szereg typów, zależnych przedewszystkiem od warunków aury i terenu w danym dniu.

Pierwszy typ ogranicza się na *chodzie i biegu trwałym w kolumnie*. Poprzestaję na nim, jeśli stan terenu nie dozwala pewnych urozmaiceń. Dla znających Lwów podaję kilka przykładów. 1) ul. Chrzanowskiej, Kopernika koło elektrowni, ul. Kadecką poza szkołą kadetów bieg trwały w dół wśród dąbrowy wuleckiej, powrót drogą wulecką, ul. Issakowicza, Krzyżową. Przy odwrotnej wycieczce bieg trwały na pochyłościach ul. Issakowicza i Kadeckiej. 2) ul. L. Sapiehy Kopernika, św. Łazarza, Cytadela, Supińskiego (bieg trwały), Pełczyńska, św. Zofii, Stryjska aż do szkoły kadetów, powrót Kadecką (biek trwały), Lenartowicza, Nabielaka. Przy odwrotnym porządku bieg na Stryjskiej i św. Łazarza, 3) Jak 2 aż do wylotu ul. Dąbrowskiego;

potem tą ostatnią, ul. Pułaskiego, ścieżkami parku Kilińskiego (w dwuszeregu) aż do szkoły kadetów; powrót jak 2. 4) Jak 3, tylko z ul. Dąbrowskiego na ul. św. Zofii, Poniatowskiego, plac powystawowy (dla uczniów starszych). Kombinacyj pomniejszych mógłbym wyliczyć daleko więcej. Często braliśmy ze sobą bęben lub trąbkę; przy odpowiedniej aurze chłopcy śpiewali chórem.

Drugi typ różni się od pierwszego tylko zaoszczędzeniem pewnej ilości czasu (od 5 minut do $^1/_2$ godziny) na *bitwę śniegową;* stosownie do tego ewentualnie marszruta ulega skróceniu. Każda z moich klas ma stały podział na 4 zastępy. W pochodzie odpowiadają one 4 szeregom kolumny. Na dany sygnał zastęp I+III zajmuje miejsce po jednej, II+IV po drugiej stronie drogi, która musi pozostać wolną i przygotowują zapas śnieżek. Na drugi sygnał zaczyna się bitwa. Na drogę (pas neutralny) nie pozwalam nikomu wkraczać, aby uniknąć uderzeń z bliska. Dzięki temu nie było nigdy przykrych wypadków. Jeśli pozycya jednej z partyj jest korzystniejszą, zarządzam zmianę w połowie trwania walki. Zwycięstwo możnaby oznaczyć chyba ilością celnych rzutów. Trzebaby jednak na to kilku »sędziów«, nie biorących udziału w bitwie, toteż zrezygnowałem z tego szczegółu.

Przy obfitym a lepkim śniegu udawało się też nieraz urządzanie *twierdzy z okopami.* Wybieraliśmy na ten cel odpowiedni pagórek, jeden z zastępów otrzymywał jakie 10 minut czasu do zbudowania okopów, reszta zaś tymczasem przygotowywała zapas amunicyi (śnieżek) i obmyślała plan kampanii. Na znak dany, trzy zastępy, każdy z innej strony, atakowały twierdzę. Po upływie kilku minut zwykle walka była wyraźnie rozstrzygniętą. Jeśli po 5 minutach w twierdzy utrzymała się choćby połowa obrońców, ogłaszałem ją za niezdobytą. W przeciwnym razie liczyło się czas utrzymania się twierdzy. Po pierwszej walce inny zastęp szedł do twierdzy, trzeci zaś i czwarty, jako słabsze, łączyłem razem przeciw I+II. Dłuższe walki uważałbym u naszych uczniów za niezbyt bezpieczne, bo »zapał wojenny« z czasem przybiera nieco niepokojące rozmiary.

W cieplejszej porze, na suchym już terenie, próbowaliśmy też *zdobywania twierdzy bez okopów.* Wśród wzgórz wuleckich, niektóre strome i kończyste pagórki, nadają się znakomicie do tego celu. Twierdzy nie bierze się pociskami, lecz samem wydostaniem się na szczyt, z którego zastęp obrońców ma prawo spychać (bez uderzeń lub szarpnięć) przeciwników. Nauczyciel stoi na górze i liczy czas od początku walki aż do ukazania się na szczycie umówionej liczby zdobywców. Wtedy ogłasza twierdzę za wziętą; zwycięskim jest zastęp, który najdłużej bronił się.

Inną postać przybierały wycieczki nasze w owe dni pory chłodniejszej, kiedy bezśnieżna, przymarzła gruda, lub cienka powłoka stwardniałego śniegu pozwalały na swobodne bujanie po polach i lasach. Wtedyto urządzaliśmy *bieg na przełaj*, na mniejszej lub większej przestrzeni, zależnie od wieku i wyćwiczenia uczniów. Terenu doskonałego dostarczały wzgórza wuleckie, pełczyńskie i park Kilińskiego. Biegliśmy albo »gęsiego«, lub też czyniliśmy bieg przedmiotem zawodów jednostek, czy zastępów. Gdy współubiegały się jednostki, po oznaczeniu mety każdy szukał najkrótszej drogi na własną rękę, pierwsi zaś przybyli otrzymywali żartobliwie nazwiska wodzów japońskich, ostatniego pasowano na Kuropatkina. Przy wyścigu zastępów, każdy wódz prowadził swój zastęp, a zwyciążał ten, który najrychlej potrafił go zgromadzić w komplecie u mety.

Korzystając z ogromnego ostatniej zimy rozpowszechnienia *sportu saneczkowego* wśród uczniów, niektóre wycieczki urozmaicałem zjeżdżaniem na saneczkach, które uczniowie zabierali ze sobą. Jakie 20 saneczek może wystarczyć do zatrudnienia całej klasy (z ciągłemi zmianami), a nbiegłej zimy każda prawie niższa klasa rozporządzała conajmniej taką ilością właścicieli saneczek.

Szóstym typem wycieczek były wyprawy na pobliski teren p. Giedroycia (ul. Issakowicza), który »Towarz. zabaw ludu i młodzieży« postanowiło własnemi rękoma chłopców zrównać pod ich późniejsze zabawy. Pragnąłem dać poznać wszystkim uczniom rozkosz pracy w polu, i w istocie godziny spędzone z łopatą, czekanem i taczkami w ręku nabrały dla wielu z nich nieprzepartego uroku.

Siódmy i ostatni typ zawdzięczałem niedostatkom boiska szkolnego, którego (pomimo wodociągów w budynku) nie było czem skropić. Pozostawiając więc w dni skwarniejsze »Saharę« szkolną koledze geografowi do unaocznienia wykładu o Afryce, sam wędrowałem z chłopcami na pobliskie wolne tereny i tam, na murawie, uprawialiśmy *gry ruchowe*. Typ ten, po odpowiedniej poprawie urządzeń, w IV. gimn. ustanie; wspominam o nim jednakże, gdyż brak zupełny, ciasnota i inne wady boisk szkolnych są u nas na porządku dziennym. Wtedy warto uczniów prowadzić na teren gier odległy choćby o kwadrans chodu (i biegu) w kolumnie, a drugie pół zabaw ruchowych.

Wycieczki takie i podobne przedsiębrałem z całym materyałem młodzieży, od najmłodszych do najstarszych i wszędzie, nie licząc drobnych wyjątków, stały się one miłą rozrywką, o którą się chłopcy natarczywie upominali. Jak widać z poprzedzającego, przeważna ich

część przypadała na chłodniejszą porę roku. Tu dodam, że licząc się z rozdelikaceniem pewnej części młodzieży, nie zarządzałem wycieczek w temperaturze poniżej jakich —3° R., lub przy silnym a chłodnym wietrze. Że ciągle trzeba było powtarzać najelementarniejsze nawet wskazówki zdrowotne, uważam za wielką zaletę wycieczek. Jednych trudno było przekonać, że przy +3° R. kołnierz płaszcza może być spuszczony, inni w mróz chcieli wychodzić bez wierzchniego okrycia.

Nakłanianie do oddechu przez nos, zwłaszcza podczas biegu trwałego i po nim, do starannego otrzepywania obuwia ze śniegu, było też na porządku dziennym.

Mimo to i mimo powszechne, czasem rażące przepełnienie klas, wypadki zaziębień, o które starannie się wypytywałem były znikająco rzadkie. Również i innych wypadków wartych wzmianki nie było.

Wyniki tej dwuletniej próby każą mi ją uważać za udałą i polecić uwadze wszystkich nauczycieli gimnastyki w miastach mniejszych, oraz tych stołecznych, których szkoła leży niezbyt daleko obwodu miasta. Nieocenioną korzyść zdrowotną *ruchu na wolnem powietrzu* będą w ten sposób mogli wyzyskać nawet w znacznej liczbie tych dni, które uważało się niesłusznie za niepodzielną domenę sali gimnastycznej, u nas w dodatku tak często ciasnej i źle umieszczonej i utrzymanej. Ogółowi uczniów — no i sobie samym — zapewnią też często daleko większą *sumę ruchu*, niż da się osiągnąć w szablonowej lekcyi gimnastyki. *Hartujący wpływ* wycieczek zimowych tak mówi sam za siebie, że nie będę nad nim słów tracił. Pozatem wycieczki dają nauczycielowi możność uzyskania istotnej *wprawy i wytrwałości w chodzie i biegu* u uczniów. Prawda, że do tego celu *w teoryi* taksamo dobrze może służyć boisko. Ale kręcenie się w kółko po ciasnem podwórku szkolnem pochodami, przeciwpochodami i biegiem trwałym — jakże to śmieszne dręczenie dziatwy w porównaniu z kolumną młodzieży w szczerem polu, gdzie sam cel wycieczki przyspiesza krok chłopca, a niemożliwe do użycia obok szkoły: trąbka, bęben lub śpiew choralny ułatwiają utrzymanie się w takcie.

Jak wielką zaś wagę przywiązywać należy do korzyści wychowawczej *obcowania z przyrodą*, przekonałem się dopiero, stwierdzając w czasie wycieczek jak znaczna część uczniów nie zna wcale, albo tylko bardzo pobieżnie, pola i lasy odległe o kwadrans drogi od własnej szkoły.

Sądzę jednak, że uwagi powyższe mogą też przydać się tej *ogromnej większości szkół naszych, które do programu swego wcale nie liczą gimnastyki* — z powodu braku sal z przyrządami i kwali-

fikowanych nauczycieli. Tam, przy dobrej woli ze strony zarządu, możnaby nietrudno zorganizować coś nakształt opisanych dopiero wycieczek pod kierownictwem młodszych nauczycieli. Trochę miłości młodzieży, nieco mniej oglądania się na rozp rządzenia, instrukcye i — remuneracye, a z pewnością dałoby się tę ziejącą lukę, jaką pod względem fizycznego wychowania wykazują nasze szkoły, choć w części zapełnić.

Bibliografia:

Dr. Henry Hughes: Lehrbrech der Atmungs gy nastik. Zweite, aufs Doppelte vermehrte Auflage. Wiesbaden I. F. Bergmann 1905.

Czytelnik znachodzi najpierw wiadomości co do postawy i położenia ciała i zmian, jakie występują podczas oddechania w nosie, ustach, gardle, krtani. Dalej zaznajamia się czytelnik z rozmaitymi metodami oddechu jak obustronnem, jednostronnem, z czasem trwania, siłą z przerwami oddechu i z rodzajami ruchów oddechowych. Następnie wyjaśnia autor wpływ silnego oddechu na serce, płuca, trawienie, trzewia miednicy. Styl lekki pozwala na czytanie z zajęciem, o czem zresztą świadczy już drugie wydanie w kilku latach. Autor pogodził harmonijnie teoretyczne dane z badaniami praktycznemi.

Wydawca: **Hercig Wiesenberg.** Z drukarni H. Wiesenberga w Samborze.